

Trabajo Fin de Grado

“Parques funcionales para fomentar el ocio activo entre los adolescentes;
saltos, calistenia, equilibrio, escalada y parkour”

“Functional Parks to promote active leisure among adolescents; jumps,
calisthenics, balance, climbing and parkour”

Autor/a

Izarbe Fleta Esteban

Tutor/a

Álex González de Agüero

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Curso 2019-2020

RESUMEN

Los malos hábitos, adicción a nuevas tecnologías y comportamientos sedentarios normalizados por parte de los ciudadanos más jóvenes de esta sociedad han motivado el presente proyecto que reinventa los parques de las zonas urbanas. Cinco instalaciones; calistenia, parkour, saltos, equilibrio y rocódromo forman un parque funcional para jóvenes que tiene como población diana a los jóvenes entre 11 y 18 años. Con la finalidad de proponer una alternativa de ocio activo a los adolescentes que garantice la igualdad de oportunidades y que no contemple discriminación de ningún tipo.

ABSTRACT

Bad habits, addiction to new technologies and standardized sedentary behaviors by the youngest citizens of this society have motivated this Project that reinvents Parks in urban areas. Five facilities; Calisthenics, parkour, jumps, balance, and climbing wall form a functional park for young people whose target population are adolescents between 11 and 18 years old. In order to propose an active leisure alternative to adolescents that guarantees equal opportunities and that does not contemplate discrimination of any kind.

PALABRAS CLAVE

Calistenia; Parque; Funcional; Parkour; Ocio; Activo; Jóvenes; Tiempo; Libre

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
JUSTIFICACIÓN	6
MARCO TEÓRICO.....	8
TIEMPO LIBRE, OCIO Y RECREACIÓN	8
Breve evolución histórica.....	8
Definiciones actuales.....	10
Posibilidades de ocio activo con cierto grado de autonomía que la sociedad ofrece a menores de entre 11-18 años.....	14
OBJETIVOS GENERALES	18
OBJETIVOS ESECÍFICOS	18
METODOLOGÍA	20
PROCESO.....	20
INSTRUMENTOS	21
MUESTRA.....	21
ANÁLISIS DE DATOS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	22
PROPUESTA DE PARQUE FUNCIONAL.....	34
EQUIPAMIENTO.....	34
Rocódromo.....	34
Parkour	35
Calistenia.....	36
Saltos	37
Equilibrio.....	37
MODOS DE USO	38
Lúdico	41
Entrenamiento	42
DISPOSICIÓN ESPACIAL (BOCETO)	45
SEÑALES Y DESCRIPCIONES GRÁFICAS.....	46
CONCLUSIONES	50
LIMITACIONES	51
POSIBLES MEJORAS	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	53
WEBGRAFÍA	54

INTRODUCCIÓN

Con el objetivo de finalizar mis estudios de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte hemos realizado el actual trabajo de investigación poniendo en manifiesto algunas capacidades aprendidas durante el periodo universitario.

Esta investigación es fruto de dudas personales surgidas durante estos últimos años en base al uso del tiempo libre que hacen nuestros jóvenes y adolescentes y reflexión de las causas y consecuencias de dichas actividades.

Los hábitos y comportamientos sedentarios se han normalizado en nuestra sociedad, especialmente en nuestra población más joven. Predomina el ocio pasivo, que está vinculado con el uso de las TIC e incremento de consumo de sustancias tóxicas.

Estos hábitos constituyen una de las principales preocupaciones sociales de nuestra realidad. En un sondeo a nivel mundial, la OMS advierte que los menores de edad no cumplen con las recomendaciones que se lanzaron en 2010: Los jóvenes entre 5 y 17 años deberían realizar 60 minutos de actividad física moderada – vigorosa siendo los beneficios adulterados si sobrepasasen la hora de ejercicio.

Actualmente existen algunos sondeos que estudian las actividades que realizan los adolescentes en su tiempo libre, como el último del Instituto de la Juventud (2014), que se realiza a jóvenes entre 15 y 29 años englobando un gran rango de edad con necesidades y posibilidades muy diferentes. En nuestra investigación nos centramos en el grupo de población de entre 12 y 18 años puesto que no es solo objeto de reflexión los intereses de los menores de edad en el uso de su tiempo libre sino que también lo es las posibilidades que la sociedad en la que vivimos otorga como ocupación de ese tiempo libre a este segmento de población.

Si bien sabemos que los adolescentes deben descubrir su identidad a través de la autonomía, autoestima y autocontrol, también es crucial que mantengan un proceso de socialización con sus iguales que les aporte una necesaria pertenencia a un grupo y les haga desarrollar valores de participación, cooperación, respeto y otros valores que harán posible su educación integral, hemos podido investigar sobre los planes estratégicos que han existido en Aragón los últimos años para combatir el ocio nocivo o el sedentarismo. Basados la mayoría de ellos en propuestas de diferentes actividades que ayudan a los

menores a desarrollar un pensamiento crítico, educándoles para acceder a la vida adulta a través de una participación activa en la sociedad.

Este trabajo pone sobre la mesa la problemática que sufren los menores de edad para encontrar alternativas de ocio que cubran sus necesidades evolutivas. Ante la investigación de algunas alternativas de ocio que proponen las instituciones se considera la opción de idear un espacio público de práctica deportiva.

A través de un cuestionario se evaluó el tiempo libre que tienen los adolescentes y cómo lo utilizan, y de la misma manera se preguntó a los mismos por el interés que les provocaría encontrarse un espacio como el que se pretende diseñar, así como qué posibilidades hay de que inviertan parte de su tiempo libre en este nuevo “parque funcional”.

JUSTIFICACIÓN

Una de las razones por las que los jóvenes no cumplen las recomendaciones es claramente el uso abusivo de las TIC y el ocio pasivo al que ya hemos hecho mención. Pero existe un motivo para que los jóvenes no encuentren una relación de motivación en la práctica físico-deportiva en el tiempo libre y es que numerosos estudios han integrado la teoría de la autodeterminación y el modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca de Vallerand (199) para explicar la motivación en el aula y en la práctica deportiva extraescolar reforzando este apoyo a la autonomía desde el contexto escolar.

Y puede que un motivo más sea el protagonista de esta falta de actividad física entre los más jóvenes. La situación de vulnerabilidad en la que se encuentran algunas familias que no tienen las herramientas o recursos suficientes para facilitar a sus adolescentes oportunidades de actividad física extraescolar que cubra sus necesidades. Por ello sería esencial combatir la pobreza del ocio de los jóvenes más vulnerables a través de iniciativas públicas y gratuitas.

En el artículo espacios e itinerarios para el ocio juvenil nocturno. Joan Pallarés y Carles Feixa, se realiza un repaso sistemático de los cambios de los espacios y uso del tiempo en la noche de los jóvenes en los últimos años. Abocando a que la forma y espacio de uso de este tiempo libre continuará cambiando entorno a diferentes variables:

- *Disponibilidad monetaria*
- *El tiempo libre del que dispongan*
- *Evolución de los espacios públicos que permitan las relaciones entre jóvenes y que faciliten formas de evasión y diversión, y a los conflictos posibles que surjan debidos tanto a los comportamientos juveniles como a la interpretación social que de ellos se haga.*

Y cita en una de sus conclusiones “[...] *En todo caso, desde el sector público se tendría que estar abierto a sensibilidades y necesidades de los y las jóvenes, de manera que las nuevas tendencias no vengán dirigidas solamente desde una perspectiva monetarista, más cuando cada vez más a pesar de haberse generado infraestructuras sociales específicas para la juventud, se da una disminución de los espacios y posibilidades de relación pública, tan necesarios para ellos y ellas.*

De esta forma se justifica la idea de crear un espacio público, totalmente gratuito, al alcance de cualquier adolescente que de manera completamente autónoma y autogestionada pueda realizar actividad física en un espacio diseñado para este segmento poblacional concreto cubriendo necesidades como la de socialización con sus iguales, realización de actividad física y sus beneficios, así como fomento de ocio activo y hábitos de vida saludables.

Los jóvenes menores pueden acudir al Instituto aragonés de la Juventud en busca de, por ejemplo una excursión o un campamento de verano, o pueden realizar deportes pero normalmente todas estas actividades estarán dirigidas por un monitor mayor de edad por lo que, en parte, sí ayudará a desarrollar sus necesidades psicológicas básicas (Autonomía, competencia y relación con los demás) según la *Teoría de la autodeterminación* (Deci y Ryan, 2002) y aunque obviamente tienen un cierto grado de voluntariedad y elección individual según preferencias, algunas de ellas siguen teniendo matices educativos y no son puramente recreativas además de que están como ya se ha comentado dirigidas por adultos.

Planteamos la reflexión de que, si la acción recreativa es aquella que realizas con la mayor libertad y espontaneidad posible, los niños y los adultos tienen más espacios que los adolescentes todavía menores para llevar a cabo actividades de este tipo. Esto, entendemos, también es debido a que los jóvenes menores de edad no tienen tanta independencia económica.

Centrándonos entonces en actividades y espacios totalmente gratuitos, se han creado multitud de parques de envejecimiento activo, de manera que nuestros mayores pueden desarrollar actividad física en lugares públicos de manera gratuita, lo mismo pasa con los niños, que pueden acudir con sus familias a parques infantiles y relacionarse con sus iguales, pero no encontramos parques parecidos para jóvenes o al menos no los encontramos con tanta frecuencia. Los adolescentes tienen, depende del barrio en el que vivan, algunas “canchas” o instalaciones deportivas públicas, bastante escasas para estar hablando de la única instalación para la práctica de actividad física, libremente elegida, espontánea y gratuita de nuestros jóvenes menores de edad.

MARCO TEÓRICO

TIEMPO LIBRE, OCIO Y RECREACIÓN

Breve evolución histórica

"El hombre que trabaja se ocupa de sí mismo con la mira puesta en algún fin que no está en su posesión, mientras que la felicidad, a la que se llega por el ocio, es un fin perfecto, que todos los hombres creen está acompañado de placer y no de dolor"

(Aristóteles, *Política*, VIII, 3,1338a 1-6)

ANTIGUA GRECIA: “*SKHOLÉ*”: Cesar, estar desocupado y por lo tanto disponer de tiempo libre. Aunque este concepto no era un sinónimo de descansar o de no hacer nada, sino que era la posibilidad de gozar de un estado de paz y contemplación.

ANTIGUA ROMA: “*OTIUM*”: Nuevo concepto de ocio introducida por Cicerón, que alterna entre “*otium*” y “*Nec-otium*” El ocio es un “tiempo libre de trabajo”. Se trata del ocio de aquellos que emplean el descanso o la diversión como un simple medio de evasión social o para trabajar mejor, que además lo concibe como ocio de masas.

EDAD MEDIA Y RENACIMIENTO: El concepto de ocio que encontramos durante los inicios del Renacimiento consiste en la abstención del trabajo y dedicación a actividades elegidas libremente. La vida ociosa es indicador de una elevada posición social (Huizinga, 1924).

EDAD MODERNA: El ocio en la Edad Moderna se entiende como contraposición al trabajo. El trabajo es productivo y el ocio improductivo. A partir del siglo XVII, postulados sobre el valor ético y religioso del trabajo defendido en Europa por la ética reformista llevan a cabo una restricción en cuanto a placeres y distracciones que en consecuencia llevan al deporte y la educación física fuertes limitaciones.

REVOLUCIÓN INDUSTRIAL: El tiempo de trabajo diario aumenta para hombres, mujeres y niños hasta situaciones completamente esclavistas. Se conforma la sociedad de clases diferenciando trabajadores y propietarios de los medios de producción y por lo tanto también se diferencia a personas sin tiempo libre y personas con tiempo libre. Una

reacción sindicalista fue mejorando las condiciones laborales, Ello origina un proceso que persigue la disminución de las horas de trabajo a través de medidas legislativas, mediante las cuales los gobiernos establecen límites máximos a la jornada de producción. Una fecha significativa es el año 1948, en la que la Asamblea de las Naciones Unidas aprueba la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Esta declaración proclama en su artículo 24 "el derecho al disfrute del tiempo libre".

A partir de aquí se diferencian la concepción burguesa del ocio y por otro lado la concepción marxista del ocio.

En los comienzos, el sistema capitalista entraba en contradicción con el ocio, no sucede esto una vez que el sistema se ha consolidado. Es más incluso el ocio llega a verse como un punto de apoyo importante para el interés económico, por cuanto las masas pasan a disponer de una suficiente capacidad temporal de consumo.

Lanfant (1972), este autor sintetiza algunos puntos en común de las dos concepciones contrapuestas que se habían dado hasta entonces. Por ejemplo claramente el tiempo libre queda separado del resto del tiempo aunque especialmente del tiempo de trabajo. Este aumenta al aumentar la productividad y evoluciona con autonomía del sistema social. Las actividades propias del tiempo libre son determinadas en función de las necesidades personales del individuo. El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

Esta tendencia se presenta como la actual "teoría del ocio".

LA INVESTIGACIÓN DEL CONCEPTO:

John Neulinger (1974) padre de la psicología del ocio introduce el "Modelo de los tres factores del ocio", "el paradigma del ocio", modelo basado en la clasificación de diferentes dimensiones como *la libertad percibida* y *la motivación intrínseca*.

Jofre Dumazeider (1974) Sociólogo que definirá el ocio como "*un conjunto de ocupaciones las cuales el individuo puede entregarse libremente sea para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o formación desinteresada, su participación social coluntaria o su libre capacidad creadora, después de haber cumplido sus obligaciones profesionales, familiares y sociales*"

Sintetiza lo siguiente:

- Actividades obligatorias: Trabajo y “Semiocios”
- Actividades no obligatorias: Ocios

*En las cuales Semiocios y Ocios estarían igualmente inmersas en el tiempo libre.

Anderson (1981) Critica a Dumazeider señalando el concepto de “semiocio”, para el que utilizará en su lugar el concepto “*choring*” para referirse a las obligaciones familiares y sociales y el termino recreación para el anteriormente definido como “ocios”

Trilla Bernet (1991) “*El ocio consiste en una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación autotélica y autónomamente elegida y realizada cuyo desarrollo resulta satisfactorio*”. Su esquema más complejo que los anteriores parte del *tiempo no disponible* y *tiempo disponible*.

TIEMPO NO DISPONIBLE	TRABAJO	-Trabajo remunerado o escuela -Trabajo doméstico -Ocupaciones paralaborales
	OBLIGACIONES NO LABORALES	-Necesidades biológicas básicas -Obligaciones familiares -Obligaciones sociales
TIEMPO DISPONIBLE	OCUPACIONES AUTOIMPUESTAS	-Actividades religiosas -Actividades voluntarias de tipo social -Formación institucionalizada
	TIEMPO LIBRE	-Ocupaciones no autotélicas -Tiempo libre estéril o desocupado -OCIO

Definiciones actuales

TIEMPO LIBRE

Entendemos tiempo libre como tiempo liberado, a disposición del individuo. Libre entonces de obligaciones; ya sea del trabajo, profesionales, obligaciones sociales, familiares... El tiempo libre es opuesto al de las obligaciones y por lo tanto es medible

y cuantificable a diferencia del tiempo de ocio o recreativo que tiene parámetros más subjetivos y actitudinales.

OCIO

Una actividad de ocio se ubica en el tiempo libre que tiene el individuo. Supone una mejora de la calidad de vida y puede fomentar la salud y bienestar. Es un derecho humano básico y ningún ser humano debería ser privado del mismo.

Condiciones de las actividades de ocio (J.Trilla):

Autonomía: Libertad de elección de la actividad y de la forma en que se desarrolla la misma.

Autotelismo: La actividad tiene un fin en sí mismo.

Satisfacción del individuo.

1) Dimensiones actuales del fenómeno (San Salvador del Valle, R):

Creativa: Desarrollo personal, autoafirmación, reflexión... (Artes, hobbies...)

Lúdica: Diversión y descanso (Juego, turismo cultural, paseo, tertulia...)

Festiva: Socialización, sentido de pertenencia. (Fiesta, folklore, parques temáticos, parques de atracciones...)

Ecológica: Vinculación al espacio (Ecoturismo, turismo rural...)

Solidaria Participación asociativa, voluntariedad. (Ocio comunitario, turismo social, asociacionismo)

Productiva – Utilitaria: Bienestar asociado a algo utilitario o profesionalizado. (Industrias culturales, Juegos de apuestas, Servicios ocio-salud, Establecimientos...)

Consuntiva: De consumo y mercantilización (Compra de productos y bienes o servicios turísticos, culturales, deportivos...)

Preventiva: De prevención y precaución. (Educación para la salud, programas y campañas preventivas).

Terapéutica: Recuperación y calidad de vida (Ocio terapéutico)

Alienante: Causa la pérdida de personalidad e identidad de las ideas propias de un individuo o colectivo. (Redes sociales, tv...)

Ausente: Inactividad como consecuencia del aburrimiento, tedio o desinterés- (Actividades sedentarias).

Nociva: Dependencia y práctica abusiva de algunas actividades nocivas. (Drogodependencias, videojuegos, apuestas...)

2) Las coordenadas del ocio:

Desde el punto de vista de la investigación, el ocio puede manifestarse en cuatro coordenadas diferentes, cada una de ellas tiene un tipo de vivencia del ocio diferente:

Ocio autotélico: Esta experiencia de ocio tiene un fin en sí misma y no se relacionaría nunca con un fin utilitario. Es desinteresado desde el punto de vista económico, es el referente de ocio positivo.

Ocio exotélico: La práctica del ocio como medio para conseguir una meta o un fin. Por ejemplo, en una actividad de ocio en la que una cierta competencia cobra importancia. Todas las actividades que realizamos como entrenamiento serían el medio para conseguir una meta, en este caso una competencia. Aunque de igual manera son actividades libremente elegidas y que proporcionan satisfacción.

Ocio ausente: Entendido como carencia de ocio. Tiempo vacío, de aburrimiento, que por tanto no es visto como ocio nocivo a nivel social pero sí a nivel individual. Relacionado en muchas ocasiones con preocupación personal.

Ocio nocivo: Experiencias caracterizadas por en este caso falta de libertad (aunque sigan siendo libremente elegidas) puesto que está relacionado con actividades que

implican cierta dependencia y que tienen consecuencias negativas a nivel individual o social.

Por último, y como consecuencia de la direccionalidad de estas cuatro dimensiones de ocio (bien hacia ocio positivo o negativo), cabe reflexionar que el ocio como derecho es indudable pero como individuos debemos tener conciencia de lo que hacemos con él y de las consecuencias que puede traer. De esta reflexión y de las evidencias científicas que encontramos en relación a la práctica de la actividad física surge el concepto de:

Ocio activo: El ocio activo que es eminentemente actividad física, contribuye al bienestar físico, psicológico y social. Implican una mejora de la salud, así como una reducción del riesgo de aparición de enfermedades relacionadas con el sedentarismo como obesidad, diabetes o enfermedades cardiovasculares.

RECREACIÓN

Se trata de un término muy polivalente. Una actividad que no busca más allá del propio disfrute y que se identifica con la actividad física.

“Una posibilidad física de manifestar el espíritu lúdico, La creatividad, la autoexpresión” (Nash); *“restauradora, proporciona distensión o re-creación, no sólo para el trabajo, sino para otras actividades sociales o familiares”* (Kelly).

Las actividades recreativas se caracterizan por tener cierto riesgo, por salir totalmente de la rutina en la que está inmerso el individuo. Aunque es elegida por el simple hecho de disfrute siempre tienen un objetivo secundario de aprendizaje y cierto grado emocional. La sociabilidad juega un papel importante en la mayoría de ellas así como el entorno en el que se desarrolla, el entorno natural suele estar muy solicitado, puesto que cumple con muchas de estas premisas a su favor.

Por último, es importante que en las actividades recreativas exista un componente no institucionalizado, donde los usuarios tengan libre creación en ciertos aspectos (por ejemplo en las reglas) y de esta forma desarrollen la creatividad y otros aspectos personales.

Posibilidades de ocio activo con cierto grado de autonomía que la sociedad ofrece a menores de entre 11-18 años.

ABIERTO HASTA EL AMANECER (Gijón)

Una iniciativa que surge en 1997 por un grupo de jóvenes como consecuencia de varias conclusiones que sacaron de un pequeño análisis de la realidad:

- El tiempo libre se había convertido en algo repetitivo, quedar con los “colegas” e ir por ahí.
- La mayoría de las opciones de ocio suponían un desembolso económico.
- Existía y existe una relación entre el tiempo libre y de ocio de los jóvenes con consumo de sustancias, principalmente alcohol.

“A falta de vivencia propia, los jóvenes desarrollan otras estrategias espacio-temporales en su relación con la ciudad. La adopción de horarios peculiares, diferentes al resto de la población, les permite el uso en exclusiva de espacios comunes en su propia franja horaria”. (Durán, 1998).

“Abierto hasta el amanecer” es una alternativa al ocio nocivo y repetitivo que viven los jóvenes los fines de semana por la noche, el momento de máxima concentración. Ofrece actividades totalmente gratuitas en instalaciones públicas. (Algo que se mantiene precisamente por este horario)

Torneos no profesionales: Se trata de torneos mixtos e inclusivos en los que hay participación activa de los jóvenes con niveles físico – deportivos diversos. La gestión del equipo bien sea de los cambios, de la preparación etcétera es auto gestionada y por lo tanto no existe la figura del entrenador. Tampoco existe la figura de árbitros por lo tanto ellos gestionan el “fair play”. La actividad se realiza en instalaciones públicas, a unos horarios que normalmente estas instalaciones estarían cerradas y por lo tanto esto da la posibilidad de que la actividad sea gratuita.

Una idea muy buena, que combate directamente el ocio nocivo y que además aprovecha unas instalaciones públicas que normalmente tendrían un elevado coste económico y que sirven de alternativa a los jóvenes fomentando la relación entre sus iguales, la autonomía y desarrollo de la competencia.

12 LUNAS (Zaragoza)

Programa de ocio alternativo del Servicio de Juventud del ayuntamiento de Zaragoza ofrece diferentes actividades que pueden realizar nuestros jóvenes a través de una inscripción previa. Propone un “verano alternativo” en el que se pueden encontrar actividades deportivas como:

- Reto fitness: Practicar deporte durante un fin de semana.
- Rutas BTT por Zaragoza: Conocer el entorno natural de Zaragoza y mejorar la técnica sobre la bici.
- CrossFactory y Aquearunning
- Fútbol y basket gratuito hasta completar aforo.

Las actividades propuestas son gratuitas o de bajo coste, atienden a las propuestas que hacen los jóvenes y además se realizan en horario nocturno. Lo que parece combatir el ocio nocivo al que se exponen los jóvenes sobre todo durante los meses de verano.

SAL & ROCA (Madrid)

Se trata de una página web que recopila todos los rocódromos callejeros que esconde la ciudad de Madrid que además están equipados en “espacios basura o residuales” es decir espacios arquitectónicos olvidados o colindantes que no cumplen una función o que simplemente cambia en función de cómo la arquitectura evoluciona a su alrededor.

Propone la ubicación de diferentes rocódromos que se han equipado en puentes u otros espacios arquitectónicos similares. Da información acerca de la dificultad del boulder o de las vías en caso de que exista una pared vertical con algunas chapas equipadas para realizar escalada con cuerda. Algunos ejemplos son: Doce de Octubre, Puente de los Franceses, El planetario, Sainz de Baranda, Manoteras...



Rocódromo de Manoteras

Una idea que parece muy buena y que puede otorgar a los jóvenes un espacio de socialización y de práctica de actividad física pero que por lo que se describe en la página web no es un espacio gestionado por el ayuntamiento, sino que es en la mayoría de los casos un espacio, y arquitectura públicos, claro, pero que están mantenidos a cuenta de los escaladores locales. Y que además el hecho de necesitar cuerda no estaría garantizando la igualdad de oportunidades ya que no todo el mundo tiene acceso a material o autonomía para realizar la actividad. También desde el punto de vista de los menores de edad se ve un espacio que, aunque difiere entre rocódromos y dificultades tiene quizás un público diverso desde menores hasta personas de mediana edad.

Por otro lado, la idea de aprovechar los espacios arquitectónicos y que el simple hecho de colocar unas presas en una pared consiga congregar a decenas de jóvenes para realizar actividad física en comunidad parece objeto de reflexión a tener en cuenta para la creación de nuevos espacios.

CALISTENIA / STREET WORKOUT (Zaragoza)

Parque de José Antonio Labordeta, Parque de la Aljafería, parque del tío Jorge son algunos de los parques que tienen estructuras de calistenia para hacer ejercicios de fuerza al aire libre y que cada vez se ven más solicitados. De esta nueva actividad destaca su naturaleza democrática y capacidad para crear comunidad pues se crean nuevas relaciones de compañerismo. Además del estudio del “Street workout” se conoce que el perfil de personas que lo practican es cada vez más amplio y variado con cada vez más mujeres y un rango de edad joven.

Se define esta práctica como una que presenta un gran potencial socializador, que es totalmente gratuita y autónoma. Que además se centra en la tarea, en la ejecución correcta de ejercicios y por lo tanto invita a ayudarse entre los deportistas para aumentar su control corporal.

La única desventaja que existe es que son ejercicios que requieren mucha fuerza y por lo que se ha podido comprobar, la mayoría de los parques no tienen barras de flexión o de media altura que son las que sirven para realizar una progresión hasta conseguir hacer buenas suspensiones o dominadas. Por lo que si simplemente encontramos barras altas para hacer dominadas como es el caso del parque del Tío Jorge. La consecuencia es que quizás muchas personas que estarían interesadas en practicar calistenia no lo hacen por su todavía difícil acceso a espacios completos que garanticen una progresión y una pequeña percepción de competencia.



Instalación workout del Parque José Antonio Labordeta (Zaragoza)

OBJETIVOS GENERALES

- Investigar las posibilidades de ocio alternativo y activo que nuestra sociedad otorga a los menores de edad entendiendo a los menores como un grupo sin independencia económica.
- Conocer cuánto tiempo libre tienen los jóvenes, conocer en qué actividades invierten nuestros jóvenes ese tiempo y reflexionar en base a qué tipo de ocio es el que prevalece en las vidas de los adolescentes.
- Comprobar si la idea de un espacio para realizar actividad física de las características de un parque funcional sería foco de interés para los jóvenes menores de edad de nuestra comunidad autónoma.
- Diseñar un posible espacio en el que realizar actividad física de manera autónoma y espontánea fomentando el ocio activo entre los adolescentes.
- Fomentar también un tipo de práctica deportiva nueva, libre de estereotipos, de naturaleza democrática que ayude a crear comunidad y revitalizar el espacio público y la forma de relacionarse de los jóvenes entre ellos y en su entorno.

OBJETIVOS ESECÍFICOS

- Realizar un cuestionario a jóvenes entre 11 y 18 años para conocer en qué actividades, con quién y en qué espacios físicos invierten su tiempo libre.
- Buscar en plataformas públicas las alternativas de ocio gratuito y activo que tienen los jóvenes en esta y otras ciudades.
- Diseñar un espacio con diferentes instalaciones como propuesta de alternativa al ocio pasivo-nocivo y sedentarismo que tan presente están en la sociedad actual

- Diseñar algunas actividades a través de las cuales los jóvenes puedan utilizar dichas instalaciones

METODOLOGÍA

PROCESO

El procedimiento comienza con la obtención de datos del cuestionario, para ello fue primordial ponerse en contacto con diferentes institutos de Zaragoza. A los centros se suman asociaciones juveniles como scouts de Aragón, entre los que se va pasando el cuestionario solamente a chavales entre 11 y 18 años vía grupos de WhatsApp. Además, compañeros de la universidad que trabajan como monitores o coordinadores, enviaron el cuestionario a diferentes grupos deportivos, equipos, familiares...

Para rellenar el cuestionario los sujetos de estudio no debían especificar datos personales por lo que no hizo falta ningún tipo de “consentimiento informado” por su parte.

Tras la recopilación de datos del cuestionario se comenzó a realizar un análisis principalmente descriptivo de los datos más relevantes. Con la finalidad de conocer las características del tiempo libre que tienen este segmento de la población y las preferencias de los sujetos sobre las diferentes instalaciones propuestas en el formulario.

Los comentarios adyacentes en algunas preguntas aportaron suficiente información para hacer modificaciones en las instalaciones e incluso para añadir una instalación completa al parque funcional.

Tras la recopilación, análisis e interpretación de los datos se llevó a cabo el diseño del parque funcional, en cuanto a logística se refiere. Es decir, redacción de posibles actividades y modos de uso de las diferentes instalaciones de la manera más autónoma posible, pero aportando unas sugerencias a través de las que poder mejorar y disfrutar del parque.

Tras la concreción de los dos modos de uso y los ejemplos de ejercicios o pruebas a realizar en cada instalación, se realizó un pequeño boceto sobre la disposición espacial de las instalaciones y de los objetos de señalética o información que necesitaría el parque.

INSTRUMENTOS

Los instrumentos utilizados para la recopilación de datos son en primer lugar el “Formulario Google” que se hizo llegar a los jóvenes a través de “WhatsApp” y plataformas online de los institutos en los que los profesores incluían la tarea como obligatoria en algunos casos, y optativa en otros para que los alumnos rellenasen el cuestionario en casa.

El análisis de los datos se realizó a través de Excel Office 365.

El resto del trabajo a través de Microsoft Word 365.

MUESTRA

La encuesta fue completada por 414 jóvenes de ente 11-18 años de diferentes institutos y asociaciones de la ciudad de Zaragoza. Durante los meses de marzo y abril y por vía correo electrónico, “classroom”, y otras plataformas digitales como tarea durante el confinamiento.

La información se ha obtenido de manera indirecta, a través de las manifestaciones realizadas por los encuestados por lo que siempre cabe la posibilidad de que la información obtenida no refleje la realidad.

Se ha realizado un muestreo “por conglomerados”. Entre los que se encuentran diferentes institutos de la ciudad de Zaragoza y diferentes Grupos Scouts de la misma ciudad. Es posible que los conglomerados contengan personas similares y esto pueda en cierto modo sesgar la muestra ya que los institutos son principalmente de la margen izquierda y, los grupos Scouts, aunque aparecen muy dispersos en el mapa de la ciudad y pueda parecer que son jóvenes con diferencias que pueden representar diferentes realidades son finalmente socios de una asociación similar y por lo tanto han seguido una educación no formal parecida.

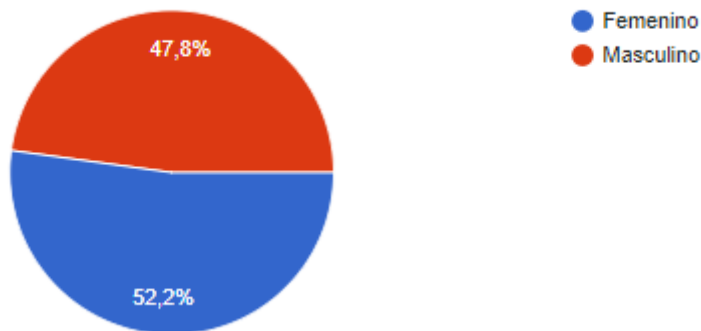
Por otro lado, la población en cuanto a características de estudio era suficientemente homogénea (jóvenes entre 11 y 18 años de la ciudad de Zaragoza). En los datos

obtenidos vemos que no hay diferencias significativas entre respuestas masculinas o femeninas y la media de edad está muy centrada por lo que parece que a pesar de ser una muestra pequeña tiene la capacidad de reproducir ciertas características que pertenecen a la población de la que procede.

ANÁLISIS DE DATOS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Para caracterizar a los sujetos participantes en el estudio se exponen a continuación algunos datos generales:

En una división de sexo (binaria) encontramos cierto equilibrio:



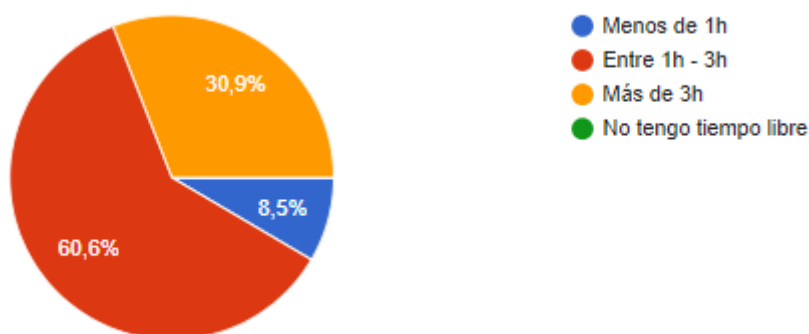
En cuanto a la edad:

Media de edad: 14'71

EDAD	NÚMERO DE SUJETOS
11	2
12	37
13	72
14	85

15	79
16	62
17	56
18	19

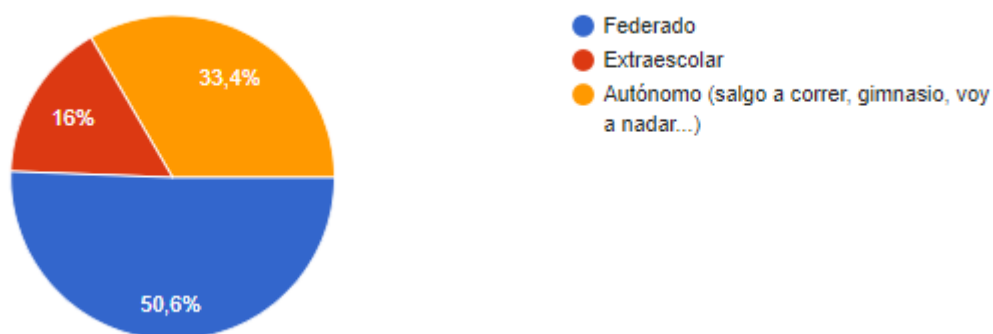
¿Cuántas horas diarias de tiempo libre tienen los adolescentes Zaragozanos?



En cuanto a la práctica deportiva encontramos que el 80% de los jóvenes practicaba deporte respecto a un 20% que no lo hacía.

De ese 80% como se ve en la gráfica que aparece a continuación, algo más de la mitad de los adolescentes que contestaron la encuesta practican deporte federado.

Los otros dos datos que quizás llamen más la atención son que el 33'4% de ellos practica deporte de manera autónoma frente a un único 16% que practica deporte en extraescolares.



Por lo tanto, de 414 jóvenes, 331 practicarían actividad física, de los cuales;

Deporte Federado	167 jóvenes
Deporte extraescolar	52'9 jóvenes
Deporte de forma autónoma	110 jóvenes

Parece que hasta los más pequeños van optando por realizar deporte de manera autónoma y aunque todavía son muchos jóvenes los que no realizan ningún tipo de actividad física, estos encuentran diferentes formas de practicarlo que se adecúen a sus necesidades.

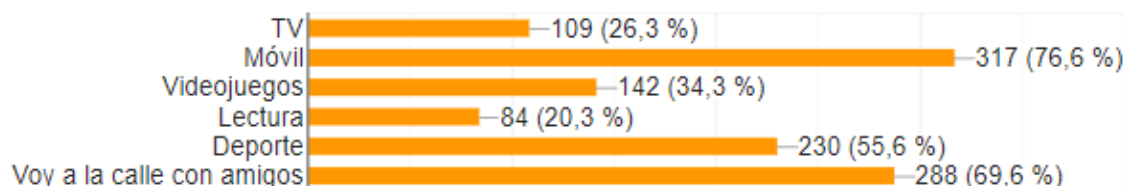
¿En qué lugares pasan mayoritariamente el tiempo libre los jóvenes de Zaragoza?

En casa	45.9%
En mi barrio	29.2%
En el centro	8.7%
En los parques	8.5%
Otros	7.7%

En cuanto a la variable “otros” encontramos respuestas diferentes entre las que destacan “mi pueblo”, “barrio de mi amigo /a o novio/a”, “centro comercial” y encontramos una más curiosa que se repite unas cuantas veces “voy a hacer parkour con mis amigos”.

Algo que seguirá sucediendo en el análisis de los demás datos y que por lo tanto se debió tener en cuenta en el proyecto final de los parques funcionales.

¿En qué actividades invierten los jóvenes Zaragozanos entre 11 y 18 años su tiempo libre?



También destacan actividades relacionadas con la música o con el dibujo, aunque por debajo del 10%.

Como se ve en la gráfica anterior, los jóvenes pasan su tiempo libre mayoritariamente con el teléfono móvil y relacionándose con sus iguales.

¿Y los fines de semana?

Bares/Discootecas/Botellón/Otras drogas	14'4%
No suelo salir	17'6%
Paseo / Parque con amigos	73'7%
Deporte por mi cuenta	34'1%
Pantallas (TIC)	70'5%

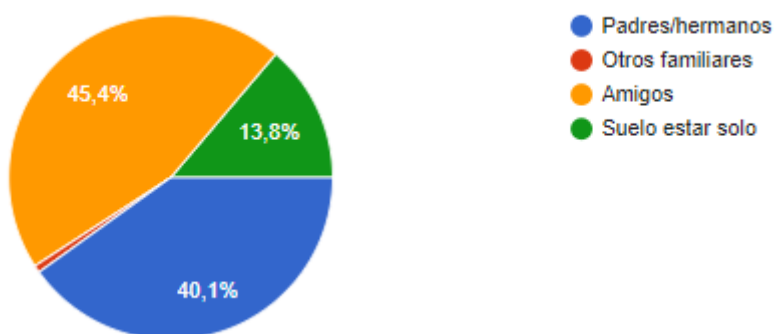
Los fines de semana se puede intuir un mayor ocio nocivo o pasivo respecto a los días entre semana. Además, supera con creces al ocio activo, el tiempo de deporte disminuye y el tiempo dedicado a las pantallas o a realizar actividades nocivas o sedentarias se ve mantenida o incluso aumentada.

Lo que parece mantenerse es la relación con sus iguales, el 73'7% de los jóvenes invierte el tiempo libre con personas semejantes a ellos y aunque hace falta una investigación más profunda para detallar las actividades que realizan entre semana o los fines de semana cuando se juntan. Parece evidente que una propuesta de ocio activo en la que los jóvenes tengan un espacio para juntarse y practicar diferentes actividades podría ser de utilidad para mejorar la calidad de vida de los jóvenes entre 1 y 18 años y para fomentar el ocio activo sobre el pasivo.

¿Con quién pasan este tiempo libre?

Como se puede ver a continuación en la gráfica y en relación con la gráfica anterior, los adolescentes comparten su tiempo libre.

Así mismo también invierten mucho de este tiempo con sus familias. Destaca el 13.8%, de adolescentes que señalaron pasar la mayoría de su tiempo libre solos, que equivaldría a 57 jóvenes.



“¿Existe un uso abusivo de las TIC?”

El 91% de los jóvenes utilizan TIC para disfrutar de su tiempo libre. Al menos el 50% de ellos utiliza una pantalla de las tres propuestas.

Número de TIC que utilizan	%
0	8'7%
1	50%
2	35'51%
3	5'7%

El móvil es la herramienta tecnológica preferida de los adolescentes. Algunos de los jóvenes que señalaron el móvil como única vía para invertir su tiempo libre señaló además que consideraba que su tiempo libre tenía tres o más horas diarias. (Esto ocurrió en 6 ocasiones).

MÓVIL	76'5%
VIDEOJUEGOS	34'54%
TELEVISIÓN	27'29%

Paseo con amigos y/o deporte	%
Ambas	39'86%
Una de las dos	46'62%
Ninguna	13'53%

¿Los jóvenes que realizan más deporte tienen un menor uso de las TIC y viceversa?

Solo 35 jóvenes de los 414 señalaron que no utilizan ningún aparato tecnológico (pantallas) para disfrutar de su tiempo libre. De esos 35 la mayoría de ellos señalo que en su tiempo libre realizaba deporte, también iba al parque y daba paseos con sus amigos. Seguidos de los sujetos que señalaron ambas posibilidades encontramos con un número muy parecido a los que señalaron que al menos hacían una de las dos actividades. Por último, solo 5 jóvenes señalaron que no pasaban tiempo libre realizando ninguna de las actividades señaladas.

CUÁNTOS SUJETOS QUE SEÑALARON 0 TIC SEÑALARON OCIO ACTIVO	
Paseo + Deporte	45'7%
Una de las dos	40%
Ninguna	14'2%

CUÁNTOS SUJETOS QUE SEÑALARON DEPORTE TIENEN ADEMÁS 0 TIC
De los 233 sujetos que señalaron la casilla “deporte” solo 19 no utilizan ninguna TIC. El 4'6%

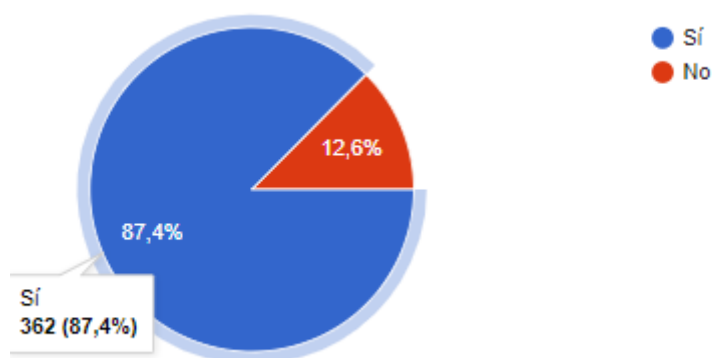
No hay evidencias suficientes (en esta investigación) para señalar una relación entre la adherencia al deporte y un menor abuso de las tecnologías. Pero sí existe un uso generalizado de las mismas e incluso una diferencia de un 21% de sujetos que señalaron el uso del móvil (76'6%) respecto a los que señalaron el deporte como actividad en su tiempo libre (55'6%).

CUANTOS SUJETOS QUE SEÑALARON 3 TIC NO SEÑALARON DEPORTE
<p>De los 24 sujetos que señalaron utilizar televisión, móvil y videojuegos durante su tiempo libre, 15 de ellos no señalaron realizar ningún deporte durante su tiempo libre. Por lo tanto, los otros 9 señalaron que sí realizaban deporte además de las tres pantallas indicadas anteriormente.</p> <p style="text-align: center;">El 62'5%</p>

Tampoco hay suficientes evidencias para relacionar el abuso de las TIC con el sedentarismo (en esta investigación) de manera directa. Puesto que es una muestra pequeña y puesto que los jóvenes tampoco especifican el tiempo que invierten en ambas actividades. Aun así, parece destacable que al margen de la relación entre las variables solamente 36 sujetos disfrutaban de su tiempo libre sin pantallas.

“Los jóvenes de entre 11 y 18 años no tienen instalaciones propias gratuitas en las que realizar actividad física en su tiempo libre”

Algo que podría justificar parte de esta afirmación es que como se muestra en la siguiente gráfica, el 87.4% de los jóvenes encuestados ha utilizado las instalaciones de envejecimiento activo que se encuentran en los parques de Zaragoza.



A continuación, y como respuesta a las preguntas realizadas de cada una de las instalaciones; **Si encontrases esta instalación de manera espontánea en el parque de tu ciudad, ¿la probarías?:**

INSTALACION	SÍ	NO	TAL VEZ
Rocódromo callejero	55.1%	11.1%	33.8%
Multibarras, anillas y bancos	70.8%	7.7%	21.5%
Equilibrio y propiocepción	69.1%	17.1%	13.3%
Muro de barras	48.6%	28%	23.4%
Lances alternativos	50.7%	27.8%	21.5%
Salto	53.9%	25.4%	20.8%

Como análisis general, Multibarras anillas y bancos sería la instalación con más éxito con muy poca negación a probar la instalación y poca incertidumbre. En segundo lugar, equilibrio y propiocepción que a simple vista parece una instalación simple y sin mucho que descubrir obtiene el 69.1 de síes.



En los comentarios de las mismas preguntas encontramos muchos comentarios positivos como *“no suele estar en todos los parques”*, *“me parece divertido”*, *“por probar”* o *“para mejorar habilidades”* pero algunas de las respuestas que más se repiten y más llaman la atención sobre todo el en caso de la segunda instalación son:

“Hago parkour y me viene bien el equilibrio”, “quiero mejorar el equilibrio”, “me gusta lo relacionado con el equilibrio y los saltos ya que practico parkour”, “es parecido al parkour...”

En tercer lugar, el rocódromo callejero que, aunque más de la mitad de los encuestados respondieron que sí que probarían la instalación, trae un 33.8% de jóvenes que no saben si la utilizarían o no, por, mayoritariamente motivos de poca percepción de competencia, miedo o desconocimiento.



La instalación de saltos, también bastante bien recibida, aunque con rechazo también encontramos algunos comentarios que sugieren que la instalación es aburrida aludiendo a que eso podría ser para niños más pequeños.

Por otro lado, hay muchos más comentarios positivos que comentan que les parece divertido, que lo probarían sin dudar y un largo etcétera.



Como una observación bastante relevante, volvemos a encontrar multitud de comentarios que relacionan la actividad que se propone con el parkour incluso alguno de ellos a pesar de decir que no lo practicaría, lo dice porque lo ve relacionado con el parkour.

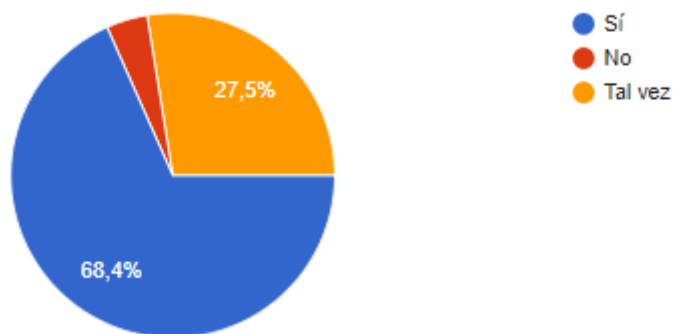


Como pequeña reflexión en cuanto a los comentarios recibidos sobre estas dos instalaciones y en cuanto a experiencias personales. Es posible que el caso de los lances alternativos sobre todo en dirección ascendente sea un ejercicio que requiere mucha fuerza de brazos y que por lo tanto no consiga captar tanto la atención de todos los jóvenes.

En cuanto a las **diferentes modalidades propuestas** para utilizar las instalaciones (Pudiendo elegir más de una modalidad):

MODALIDAD DE JUEGO	%
DOS EQUIPOS	48'1%
COOPERATIVO	31'6%
INDIVIDUAL	24'4%
1X1	25'1%

Por último, mientras el 68'4% de los adolescentes preferiría tener un **panel informativo** con algunas pautas **para mejorar en cada una de las disciplinas** solo un 4'1% manifestó que no lo seguiría y el 27'5% restante señaló que tal vez lo utilizaría.



PROPUESTA DE PARQUE FUNCIONAL

EQUIPAMIENTO

Rocódromo



Rocódromo boulder con niveles desde muy principiantes hasta poco más de 6b+ y presas fáciles para evitar que se congreguen grupos de escaladores más mayores.

La escalada es una práctica deportiva que consiste en subir o recorrer paredes de roca, o como en este caso paredes artificiales con presas colocadas de diferentes colores. Al ser boulder tiene una altura límite ya que se escala sin cuerda y debe haber la posibilidad de saltar sin ningún tipo de peligro.

Se trabaja la fuerza de las extremidades, la musculatura del core y la fuerza mental que muchas veces es decisiva.

Parkour



Esta instalación se ha introducido por la creciente popularidad que ha tenido en los últimos años entre los jóvenes de entre 11 y 18 años. El parkour es una disciplina física que tiene como objetivo trasladarse de un punto a otro del entorno urbano de la manera más eficiente posible. Se realiza a través de saltos, superación de muros, y acrobacias. Su práctica, trabaja por lo tanto mucho los altos, desplazamientos, aterrizajes y otras maniobras más avanzadas. Por lo que se trabaja también la velocidad, la fuerza (sobre todo del tren inferior), equilibrio y la agilidad.

Calistenia

- Anillas
- Red



- Barras



- Escalera de brazos



La calistenia es un sistema de multitud de ejercicios físicos que está cobrando mucha popularidad entre los jóvenes. Los ejercicios incluyen grandes grupos musculares y la disciplina se caracteriza por ser un modo de Street workout en auge los últimos años.

Se suele practicar en grupo al igual que hemos visto con el parkour.

La calistenia está basada en ejercicios de gimnasia deportiva como las dominadas, las anillas, la bandera y otras figuras. Principalmente trabajaremos la fuerza de espalda, brazos, antebrazos, musculatura del core, pectoral etcétera.

Saltos



La estructura de los saltos no sería exactamente esta.

En principio no tiene por qué haber arena en el suelo ni las plataformas tienen por qué ser de caucho. A pesar de ello es un diseño de diferentes plataformas con tamaños y formas diferentes que forman un pequeño recorrido como el de la foto a través del que podrán trabajar la fuerza del tren inferior con un tipo de entrenamiento denominado pliometría que precisamente consiste en ejercitar las piernas a través de saltos con desniveles.

Equilibrio



Esta instalación se compone de seis plataformas circulares y una barra metálica que puede o no ser paralela al suelo y que tendrá también alturas diferentes. Esta instalación está basada en el “slackline” o cinta tensa en español, que se suele ver enganchada entre dos árboles a un metro o menos del suelo y que recuerda al funambulismo.

En este caso no existe movimiento de la cuerda, pero de la misma manera se trabaja el equilibrio, la propiocepción y la concentración.

MODOS DE USO

Un panel explicativo diferenciará dos modos de uso de todas las instalaciones del parque. La explicación del modo de uso lúdico tendrá el fondo amarillo y la explicación del modo de uso de entrenamiento tendrá el fondo rojo.

Este panel explicativo se situará en un lugar visible desde dónde poder informarse sobre todas las instalaciones y sobre los diferentes modos de uso. Además, en cada instalación en concreto podremos encontrar una señalización de ambos colores (rojo y amarillo) en las que explicará concretamente las pautas para utilizar dicha instalación en el modo de uso señalado a través del color.

MODOS DE USO

MODO LÚDICO

Cada instalación será una prueba para superar.

En cada prueba habrá un panel amarillo con 5 opciones de ejercicios (debéis elegir al menos 3 de ellas)

Depende de los jugadores que seáis podéis elegir un modo de juego diferente:

MODOS DE JUEGO:

Por equipos: Dividiros en equipos (2 o más). Elegid la prueba por la que vais a comenzar. (EJEMPLO: Comenzáis por calistenia). Todos los jugadores realizaréis la prueba de calistenia y sumaréis los puntos de cada jugador para hacer un recuento final en cada prueba.

¡¡El equipo que más puntos acumule al terminar todas las pruebas gana!!

Cooperativo: Las pruebas las realizaréis cada jugador de manera individual (podéis hacer todos todas o dividir las entre el equipo para hacer las que mejor se os den).

El objetivo es acumular el máximo número de puntos entre todos.

¡¡Apuntad el número de puntos y batid vuestro récord el próximo día!!

Individual: Realiza cada una de las pruebas y apunta los puntos obtenidos en cada una de ellas. Intenta acumular el máximo de puntos en total. Puedes entrenar con el modo de juego de entrenamiento.

¡¡Apunta los puntos conseguidos y bate tu récord el próximo día!!

Duelo, uno contra uno: Como en todos los modos de juego podéis elegir diferentes ejercicios, pero el mismo número de ejercicios en cada prueba y realizar todas las pruebas.

¡¡El jugador que más puntos acumule en el total de las pruebas gana!!

***LOS EJERCICIOS SON UNA PROPUESTA, SIEMPRE PODÉIS INVENTAR VUESTROS PROPIOS EJERCICIOS Y VUESTRAS REGLAS DE JUEGO.**

MODO ENTRENAMIENTO

El modo entrenamiento sirve para mejorar en cada una de las pruebas.

Cada instalación tiene tres ejemplos de ejercicios que puedes realizar para desarrollar la fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y agilidad.

Los ejercicios propuestos están ordenados del 1 – 3 por dificultad, siendo el 1 el ejercicio más fácil y el 3 el ejercicio más difícil.

Recuerda que son ejercicios para iniciarte en la disciplina y poder mejorar en la misma.

Existen muchos más ejercicios diferentes para realizar en cada instalación, así que si te interesa puedes informarte sobre las distintas disciplinas:

1. Parkour
2. Escalada
3. Calistenia
4. Saltos
5. Slackline / Equilibrio

PARKOUR

Cada ejercicio bien hecho suma 10 puntos. Si no está perfecto solo 5 puntos

1. Salto de precisión o distensión [Imagen P1]
2. 180° [Imagen P2]
3. Pasavallas [Imagen P3]
4. Rompemuñecas [Imagen P4]
5. Gato [Imagen P5]

ESCALADA

1. Travesía rodeando el Boulder completo
2. Travesía de medio bloque sin mirarse los pies (Solo miro las manos)
3. Tocar el top (parte más alta del Boulder)
4. Travesía de color en medio Boulder
5. Travesía de medio bloque sin mirarse las manos (Solo miro los pies)

CALISTENIA

1. Suspensión de 15 segundos o más en barra con brazos estirados
2. Suspensión de 10 segundos en anillas
3. Cruzar la red al otro lado
4. Hacer tres dominadas con o sin ayuda de un compañero
5. Completar la escalera de brazos

SALTOS

1. Hacer el recorrido completo de los saltos aterrizando solo con la punta de los pies
2. Hacer el recorrido de saltos con pies juntos
3. Hacer el recorrido de saltos con pies alternativos (izq-dcha-izq-dcha)
4. Hacer los saltos a la pata coja con la pierna no dominante
5. Hacer los saltos a la pata coja con la pierna dominante

*Estas pruebas son de diferente dificultad, puedes hacer una progresión y atreverte finalmente con las más difíciles.

SLACKLINE O EQUILIBRIO

1. Completar el recorrido sin caerse
2. Completar el recorrido de espaldas sin caerse
3. Completar el recorrido con los brazos en cruz en el pecho
4. Completar el recorrido con los brazos en cruz y hacia detrás
5. Completar el recorrido con los ojos cerrados

*Estas pruebas son de diferente dificultad, puedes hacer una progresión y atreverte finalmente con las más difíciles.

Entrenamiento

PARKOUR

- 1- Practica el salto de longitud en el suelo. Pies juntos, separados a la altura de la cadera, sin despegarlos del suelo realiza un salto lo más lejos que puedas. Márcalo con una piedra e intenta superarlo. [Imagen P1]
- 2- Elige uno de los peldaños y haz varias repeticiones aterrizando con las puntas de los pies.
- 3- Elige uno de los peldaños más altos, súbelo de un salto y desde arriba salta al suelo amortiguando el impacto sin doblar las rodillas más de 90° (Después puedes intentar hacer la técnica de rodar por el suelo para amortiguar caídas)

ESCALADA

- 1- Dos más dos: Este ejercicio es necesario realizarlo con al menos dos personas y pueden colaborar hasta 5. El primer jugador parte de dos presas con las manos y coloca otras dos, baja de la plataforma y entonces el segundo jugador repite las presas que puso su compañero y añade dos presas más. El tercer jugador repetirá todos los movimientos y pondrá dos presas más con las manos. Pierde aquel que no puede completar la travesía. (Trabajamos la resistencia y la memoria de movimientos)
- 2- Travesía de color: Consiste en elegir un color de presas y solo utilizar estas para progresar en el panel. También se puede realizar la travesía en vez por color por dificultad de presas (cogiendo solo las fáciles, solo las difíciles, o bien cogiendo difíciles con manos y fáciles con pies...) (Un jugador)
- 3- Bloque: Consiste en crear un bloque. Un bloque se crea eligiendo algunas presas, probando los movimientos para que sean de gran dificultad. Normalmente no tiene muchos movimientos (trabaja la fuerza explosiva, la dificultad de movimiento y

flexibilidad). Un bloque puede ser: [Imagen R1]

Pie – mano: Las presas señaladas son las únicas que se pueden tocar tanto por los pies como por las manos.

Pies libres: Los pies pueden tocar otras presas, pero las manos solo pueden tocar las presas señaladas.

Cuando ya hayas creado el bloque tendrás un reto para tu compañero. Él puede crear otro en otra zona del panel. El objetivo es completar el bloque que te ha propuesto el compañero.

CALISTENIA

- 1- Flexiones en la barra más bajita y Dominadas Australianas en la barra mediana (Cadera colocada en la vertical con la barra, pies apoyados a la altura de los hombros). (Fuerza de brazos y de espalda) [Imagen C1 y C2]
- 2- Suspensiones: Quedarte colgado de los brazos en las barras te ayudará a coger fuerza de antebrazos y de manos para mejorar en esta disciplina. Cuenta los segundos que aguantas y haz series de menos segundos. (EJEMPLO: Soporto 20 segundos en la barra, haré 4 repeticiones de 15 segundos descansando 40 o 60 segundos. [Imagen C3])
- 3- Dominadas negativas y asistidas: Si todavía no eres capaz de hacer una dominada puedes dar un salto y colocarte en la posición final de una dominada. A partir de ahí ve bajando poco a poco, lentamente para llegar a estar completamente estirado (Fuerza de espalda y musculatura necesaria para hacer una dominada). También puedes bajarte una cinta elástica y hacer dominadas asistidas o hacerlo con ayuda de un compañero. [Imagen C4 y C5]

SALTOS

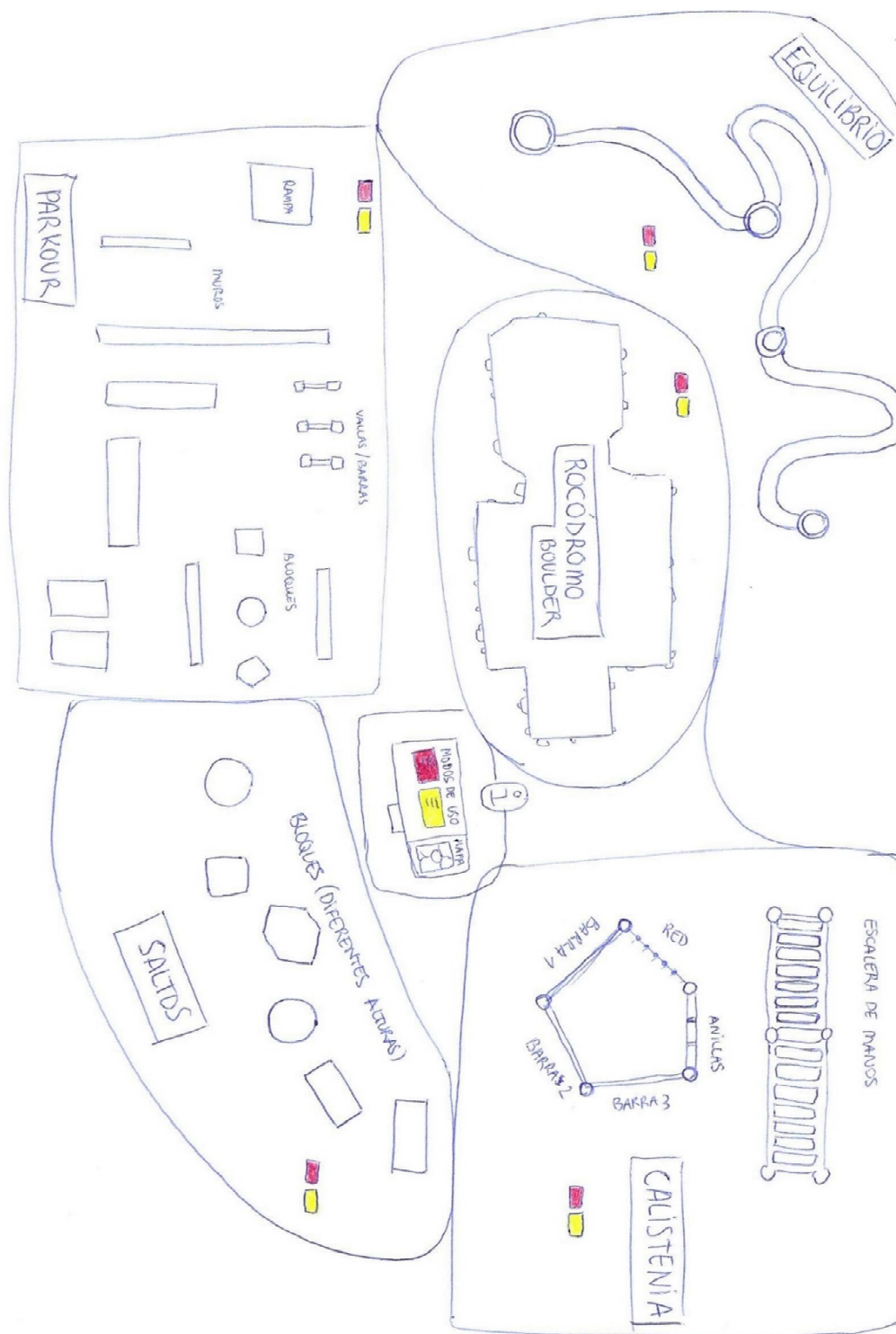
- 1- Abalakov: Realiza un salto vertical lo más alto posible. Haz series de saltos verticales o de sentadilla con salto para aumentar tu fuerza en el tren inferior. (EJEMPLO: 15” trabajo 10” descanso) [Imagen S1]
- 2- Drop Jump: Elige dos o tres escalones no muy elevados. Súbete a uno de ellos, déjate caer al suelo con un pequeño paso y tras amortiguar la caída realiza un salto vertical lo más alto que puedas. (Ayuda a reducir tiempo de contacto) [Imagen S2]
- 3- Step: El ejercicio de step simula un paso amplio hacia delante de forma que bajamos la cadera y quedan ambas rodillas en 90°. Puedes hacer repeticiones de este ejercicio con una pierna y con la otra. También puedes realizar saltos cambiando la posición

de las piernas, haciendo un movimiento de tijeras con las mismas. (Aumentara tu fuerza de cuádriceps). [Imagen S3]

EQUILIBRIO

- 1- Realiza el circuito completo con ayuda de un compañero y sirva de apoyo si te desequilibras. (Te ayuda a nivel kinestésico)
- 2- Recuerda mirar a un punto fijo, lejano a tus pies para mantener el equilibrio más fácilmente. Coloca los brazos a 90° para hacer continuas rectificaciones. (Fuerza mental y concentración)
- 3- Haz planchas y ejercicios de core. Aguanta esta posición en plancha sin que la cadera se te caiga o se te eleve demasiado. (Te ayudará a aumentar la fuerza abdominal y mantener la posición en equilibrio) [Imagen E1]

DISPOSICIÓN ESPACIAL (BOCETO)

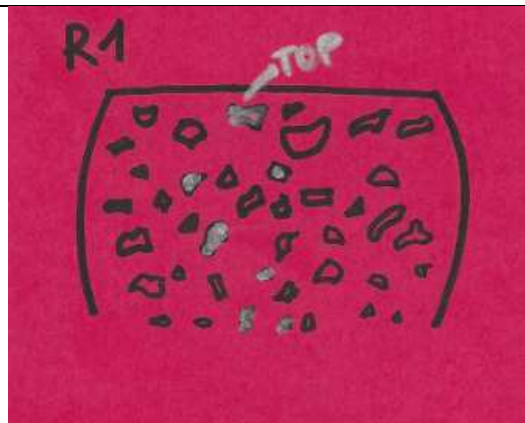



SEÑALES Y DESCRIPCIONES GRÁFICAS




En los parques que tienen instalaciones para hacer abdominales o en algunos parques de envejecimiento activo podemos encontrar definiciones gráficas que muestran cómo hacer ejercicio con las instalaciones. Parece interesante añadir algunos dibujos que aporten información a la descripción escrita que se da en los diferentes ejercicios. Sobre todo, en las acrobacias de parkour ya que forman parte de una jerga. Y también en algunos ejercicios de entrenamiento en los que solo con la descripción escrita no sería suficiente.

En la descripción escrita aparece *[Imagen C1]* En el ejercicio que tiene descripción gráfica para referirse en este caso a Calistenia 1 por ello en las imágenes también aparece la letra y el número a la descripción que se refieren.

El parque necesita de bastante información detallada por lo que un diseñador de señalética debería hacerse cargo de las siguientes señales, las que se ven a continuación son una idea que podría inspirar a las figuras finales.

ROCODROMO	
	

EQUILIBRIO	
<p>E1 PLANCHA</p> 	

SALTOS	
<p>S1 ABALAKOV</p> 	<p>S2 DROP JUMP</p> 
<p>S3 STEP</p> 	

CALISTENIA

C1 FLEXIÓN



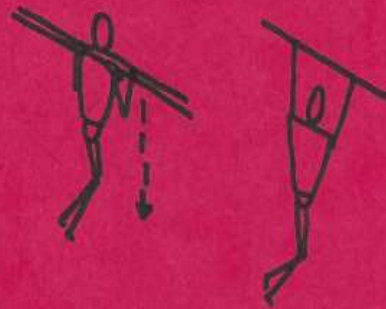
C2 AUSTRALIANA



C3 SUSPENSIONES



C4 NEGATIVA



C5 ASISTIDAS



PARKOUR

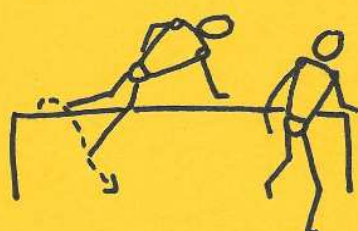
P1 LONGITUD



P2 180°



P3 PASAVALLAS



P4 ROMPEMUÑECAS



P5 GATO



CONCLUSIONES

- No existen suficientes espacios de ocio activo gratuito dirigidos a jóvenes menores de edad en la ciudad de Zaragoza.
- La mayoría de los jóvenes entre 11 y 18 años tienen entre 1h y 3h diarias de tiempo libre y el 76'6% de ellos utiliza el móvil para gastar parte de ese tiempo.
- Espacios como el que se plantea en este proyecto supondrían una alternativa a las TIC y a actividades nocivas o de consumo económico.
- El 87'4% de los jóvenes encuestados señaló haber utilizado los parques de envejecimiento activo, pero solo el 35'5% había probado un parque funcional para jóvenes.
- Todas las instalaciones incluidas en el proyecto interesaron a más del 50% de los jóvenes encuestados y también la mayoría de ellos señaló que le gustaría practicar actividades recreativas en ellas con sus amigos e incluso entrenar para mejorar en las mismas.
- Los jóvenes de entre 11 y 18 años pasan la mayoría del tiempo libre con sus iguales y necesitan espacios nuevos en los que relacionarse que fomenten la actividad física.
- El parkour y la calistenia son ejemplos de workout que están en auge y que comprenden características similares a las de este proyecto.
- Las actividades autotélicas y autónomas son por definición más lúdicas y tienen en la adolescencia mayor importancia por ser una de las necesidades psicológicas básicas a cubrir.
- A la vista de los resultados obtenidos podemos afirmar que la sociedad debe colaborar entre profesionales para asegurar un ocio activo entre los jóvenes menores de edad sin importar su raza, sexo o nivel económico.

LIMITACIONES

Una de las limitaciones del estudio como ya se ha comentado es que la muestra de este no es suficientemente grande, aunque pueda en parte representar a su segmento de población.

El estudio también tiene una limitación, que más que una limitación es una incógnita y es que, aunque es un tema que se ha intentado justificar de la manera más científica y sistemática posible no se puede saber a ciencia cierta si estas instalaciones en un futuro ayudarían a los jóvenes a utilizar el tiempo libre del que disponen a través de un ocio más activo y menos pasivo-nocivo. Tampoco se puede garantizar que las horas que pudiesen invertir en estas instalaciones restasen directamente tiempo de móvil, televisión, videojuegos u otras actividades relacionadas con el uso abusivo de las nuevas tecnologías y que tan relacionadas aparecen con el sedentarismo. Si no que proponen una alternativa a dichas actividades.

Al margen del apartado de análisis y procesamiento de los datos, la limitación principal del trabajo concebido como proyecto urbanístico de parque funcional, es que el proyecto necesitaría muchas concreciones en diferentes aspectos, sería necesario un trabajo de investigación en base a los parques que pudiesen asumir instalaciones como estas, o proponer parques nuevos en barrios diferentes según la necesidad de cada territorio, además de colaborar con trabajadores de diferentes sectores como diseñadores o constructores que llevasen a cabo el proyecto físicamente.

Además de estas limitaciones de carácter urbanístico y logístico, sería necesario un apoyo público hacia el proyecto que se encargase de la subvención del mismo, así como del futuro mantenimiento de las instalaciones.

POSIBLES MEJORAS

Tras una reflexión global del proyecto, personalmente considero una muy buena idea realizar espacios con estas características.

Asumiendo las limitaciones redactadas anteriormente expongo a continuación algunas ideas de mejora que surgieron tras la realización completa del trabajo y diseño del proyecto.

Un posible futuro estudio sobre el uso de espacios como estos podría valorar la opción de trabajar a través de códigos QR. De forma que no hubiese tanta información escrita en los paneles informativos. Es decir, que una APP del ayuntamiento dedicada a estos parques pudiese dar información útil a través de códigos QR. Posiblemente, si la información se pudiese ver en el móvil con una pequeña demostración en vídeo sería una información más precisa y mucho más completa.

También tendría que valorarse si el uso obligatorio del móvil para practicar o entrenar nuevos ejercicios podría entorpecer la práctica o poner en peligro algunos objetivos como son la igualdad de oportunidades a la hora de jugar y hacer actividad física en dichos parques.

En definitiva, la posible mejora que se intenta exponer en este apartado es una aplicación móvil del ayuntamiento de Zaragoza que incluya además de la información expuesta en los paneles informativos, vídeos, ejemplos, progresiones y nuevas formas de uso de las instalaciones puesto que existen muchas variedades de entrenamiento que no se pueden incluir en paneles físicos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Caride Gómez, J.A. (2014). Del ocio como educación social a la pedagogía del ocio en el desarrollo humano. *EDETANIA* 45. Pp. 33-53.
- García-Castilla, F.J., y Melendro Estefanía, M. (2018). Preferencias, renunciaciones y oportunidades en la práctica de ocio de los jóvenes vulnerables. *SIPS Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*. Pp. 22-29.
- García Herreros, L., y Seliva Arroyo, N. (2019). Street workout y calistenia: mucho más que un deporte. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (Nº24 Esp. VI Época)
- Gil-Madrona, P., Prieto Ayuso, A., Aparecida Dos Santos Silve, S., Serra-Olivares, J., Aguilar Jurado, M.A., y Díaz-Suárez, A. (2019) Hábitos y comportamientos relacionados con la salud de los adolescentes. *Anales de psicología*. Vol. 35, nº1 pp140-147.
- Gutiérrez, M., Tomás, J.M., y Calatayud, P. (2018). Determinantes de la práctica deportiva de los adolescentes en horario extraescolar. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, Vol.13, núm 1. Pp91-100.
- Lizandra, J., y Peiró-Velert, C. (2020). Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de la actividad física en adolescentes: Un enfoque cualitativo. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF). Retos*. 37, PP 41-47.
- Mocoso Sánchez, D., Sánchez García, R., Martín Rodríguez, M., y Pedrajas Sanz, N. (2014) ¿Qué significa ser activo en una sociedad sedentaria? Paradojas de los estilos de vida y el ocio en la juventud española. *Revista Metodología de Ciencias Sociales*. N.30, pp. 77-108.
- Ortiz Guitart, A., Prats Ferret, M., y Baylina Ferré, M. (2014). Procesos de la apropiación adolescente del espacio público: Otra cara de la renovación urbanística en Barcelona. *Boletín de la asociación de Geógrafos Españoles* Nº65. Pp37-57.
- Pallarés Gómez, J., y Feixa Pampols, C. (2000). Espacios e itinerarios para el ocio juvenil nocturno. *Revista INJUVE*. pp.23 – 41.

- Posso Pacheco, R., Aponte Guerra, J., Zapata Galarza, M., y Betancourt Mejía, A. (2020). Aproximación fenomenológica y hermenéutica de los expertos en recreación, sobre las teorías del ocio y el tiempo libre en el proceso de socialización en las instituciones educativas (Original). *Revista Científica Olimpia*, 17, 78-91.
- Rodríguez-Suárez, J., y Agulló-Tomás, E. (2002). Psicología social y ocio: una articulación necesaria. *Psicothema*, Vol.14, pp.124 – 133
- Velázquez, C., y Viente Ruiz, J. (2018) Las situaciones motrices cooperativas en el contexto de la educación para el ocio. *Dialnet*, pp253-269

WEBGRAFÍA

- Hernández Mendo, A., y Morales Sánchez, V. (2008) Una revisión teórica: ocio, tiempo libre y animación sociocultural. *Revista digital – Buenos Aires*. (<https://www.efdeportes.com/efd127/una-revision-teorica-ocio-tiempo-libre-y-animacion-sociocultural.htm>).
- Hernández Mendo, A. (2000) Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *Revista digital – Buenos Aires*. (<https://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm>).
- Rodrigo Parra, A. (2018). Uso del ocio y tiempo libre en la adolescencia. Datos y recomendaciones. *Psicosalud Almería*. (<https://psicosaludalmeria.es/blog/ocio-adolescencia/>).